



ISSN 2715-3886

Gambaran Status Gizi Siswa Kelas VII di Sekolah Menengah Pertama Negeri

Adiwidya Wiranata // Universitas Negeri Malang
Hartati Eko Wardani // Universitas Negeri Malang
Septa Katmawanti // Universitas Negeri Malang
adiwidyaw@gmail.com
082228085275

Abstrak

Pada usia sekolah anak melakukan banyak aktivitas fisik, baik di lingkungan sekolah maupun di luar sekolah. Dari hasil observasi di Dinas Pendidikan Kabupaten Malang menyatakan bahwa sekolah menengah pertama berstatus Negeri telah hampir semuanya menerapkan program 5 hari sekolah dengan *Full Day School*, dari pukul 07.00 sampai pukul 15.00 atau sekitar kurang lebih 8 jam per hari. Sehingga aktifitas siswa di sekolah semakin lama dan tujuan penelitian ini untuk mengetahui gambaran status gizi siswa kelas VII di SMPN Kabupaten Malang. Penelitian ini bersifat deskriptif kuantitatif, karena gambarnya menggunakan batas ambang indeks massa tubuh (IMT) dari pengukuran tinggi badan (TB) dan berat badan (BB), jumlah, dan frekuensi. Hasil data penelitian menyatakan, status gizi siswa SMPN 1 Singosari kategori status gizi kurus sebanyak 19 siswa (59,3%), kategori status gizi normal sebanyak 11 siswa (34,3%) dan kategori status gizi gemuk sebanyak 2 siswa (6,2%). Status gizi siswa SMPN 1 Tumpang kategori status gizi kurus sebanyak 14 siswa (43,7%), kategori status gizi normal sebanyak 15 siswa (46,8%) dan kategori status gizi gemuk sebanyak 3 siswa (9,3%). Status gizi siswa SMPN 1 Turen kategori status gizi kurus sebanyak 11 siswa (34,3%), kategori status gizi normal sebanyak 11 siswa (34,3%) dan kategori status gizi gemuk sebanyak 10 siswa (31,2%). Untuk saran penelitian ini, pihak sekolah yang menggunakan program PPK membuat program skrining kesehatan siswa di setiap bulan, agar status kesehatan dan gizi dari pola makan siswa dapat terpantau. Serta membuat jadwal pelajaran terprogram mengenai tentang kesehatan siswa dan gizi siswa, agar siswa menanamkan menseset atau pemikiran yang preventif secara dini.

Kata kunci

tinggi badan (TB), berat badan (BB), gizi, status gizi, aktivitas fisik, *full day school* (FDS).

PENDAHULUAN

Perbaikan kualitas pendidikan di Indonesia sampai saat ini tidak pernah berhenti. Usaha tersebut dilakukan untuk mengimbangi perkembangan tuntutan dunia industri dan perkembangan IPTEK yang akselerasinya sangat cepat. Tanpa ada peningkatan kualitas dan penyeimbangan dalam dunia pendidikan akan terjebak pada situasi dimana pendidikan justru menjadi beban masyarakat dan negara akibat munculnya pengangguran dari pendidikan yang tidak produktif dan *drilling* (Aminingsih, 2014:01). Peraturan Menteri

Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 23 Tahun 2017 Pasal 2 ayat 1 dan 2 tentang Hari Sekolah memutuskan hari sekolah dilaksanakan 8 (delapan) jam dalam 1 (satu) hari atau 40 (empat puluh) jam selama 5 (lima) hari dalam 1 (satu) minggu. Hal tersebut membuat masyarakat menjadi resah khususnya siswa di kabupaten Malang, sekolah yang terletak di pedalaman Malang sangat mengkhawatirkan kebijakan baru dari Permendikbud. Sekolah tidak siap untuk melaksanakan *Full Day School* (FDS) karena faktor sarana prasarana, SDM, letak geografis sekolah, akses transportasi dan sebagainya (Malang Times, 2017). *Full Day School* (FDS) merupakan suatu program kegiatan sekolah yang dilakukan kurang lebih selama 8 jam per hari dan dilakukan selama 5 hari sekolah dalam 1 minggu. Dari jam masuk sekolah pukul 07.00 pagi sampai dengan pukul 15.00 sore. Namun dari beberapa berita media *online*, disisi lain ada juga yang mendukung program pembelajaran *Full Day School* di Malang, *Full Day School* yang sudah terprogram oleh Kemendikbud menjadi mutu pendidikan yang siap menghadapi masa depan dan melalui pendidikan manusia akan bisa berkembang dalam potensi sosial maupun secara individu (Surya Malang, 2017).

Sebenarnya *Full Day School* sudah tidak diperbolehkan ada atau diberhentikan dan sudah di ganti dengan Penguatan Pendidikan Karakter (PPK) yang di keluarkan oleh kebijakan Peraturan Presiden nomor 87 tahun 2017, akan tetapi pelaksanaan di lapangan, sekolah masih menerapkan *Full Day School*. Jadi ada sebagian sekolah yang menjalankan 5 hari sekolah dengan *Full Day School* dan ada juga yang melaksanakan 6 hari sekolah tanpa program *Full Day School*. Dari beberapa media berita online menyatakan bahwa tidak ada istilah *Full Day School* dari Permendikbud, hanya saja masyarakat yang menanamkan istilah program tersebut (Malang Times, 2017).

Dari hasil observasi di Dinas Pendidikan Kabupaten Malang, menyatakan bahwa sekolah menengah pertama berstatus Negeri, telah hampir semuanya menerapkan program 5 hari sekolah dengan *Full Day School*. Namun Peraturan Presiden nomor 87 tahun 2017 menyatakan bahwa pada satuan pendidikan penyelenggaraan Penguatan Pendidikan Karakter (PPK) dilaksanakan selama 6 hari atau 5 hari sekolah dalam 1 minggu dan dalam mempertimbangkan 5 hari sekolah pada satuan pendidikan atau sekolah Negeri dan swasta harus mempertimbangkan aspek-aspek kecukupan pendidik, tenaga kependidikan, ketersediaan sarana dan prasarana, kearifan lokal dan pendapat tokoh masyarakat atau tokoh agama di luar komite sekolah. Maka dari itu semua satuan pendidikan dapat menjalankan program 5 hari sekolah dalam 1 minggu dan dapat tidak menjalankan program tersebut atau 6 hari sekolah.

Salah satu faktor masalah gizi adalah konsumsi asupan makanan yang tidak seimbang serta kegiatan aktifitas sehari-hari. Kurangnya konsumsi makanan akan membuat tubuh seseorang tidak mendapatkan energi dan bahan bakar, sehingga sel imun akan melemah dan pada akhirnya akan mempermudah terjadinya infeksi. Kurangnya konsumsi makanan akan berpengaruh pada pertumbuhan dan perkembangan anak sehingga akan mempengaruhi status gizi anak tersebut (Septiarini, 2015:01). Secara ideal tubuh manusia bekerja selama sehari ialah 8 jam dan selebihnya digunakan untuk beristirahat atau tidur minimal selama 4 jam. Tubuh manusia juga memerlukan makanan yang bergizi untuk sehat, dan kuat menjalankan aktivitas fisik sehari-hari serta otak juga memerlukan nutrisi dari makanan yang bergizi agar tetap bisa berpikir dengan baik. Terdapat metode untuk mengumpulkan informasi tentang aktifitas fisik dan gaya hidup dalam kelompok usia 12-14 tahun dengan kuisisioner, diantaranya jam tidur, estimasi waktu berangkat dengan transportasi ke sekolah, dan aktivitas fisik formal seperti bermain sepak bola, menari, dan bermain skating (Castro-Quezada et al, 2017:04).

Apabila manusia tidur kurang dari 4 jam, maka dampak yang terjadi pada manusia ialah mengatuk, lemas, serta sulit untuk beraktivitas. Terdapat penelitin sebelumnya tentang pendekatan *Health Promoting Schools* dengan partisipasi siswa sekolah berusia 4-18 tahun secara acak kluster. Dengan metode penargetan kepada kurikulum, lingkungan, keluarga atau masyarakat, aktivitas fisik, dan pola makan nutrisi yang di konsumsi. Hasil yang didapatkan ialah 26 siswa pelajar memenuhi kriteria inklusi (Langford et al, 2015:01).

Kelompok usia sekolah merupakan golongan penduduk yang memiliki masa pertumbuhan yang cepat dan aktif, serta harus mendapatkan asupan gizi yang memiliki kualitas dan kuantitas nutrisi yang baik. Pada masa usia sekolah anak-anak melakukan lebih banyak aktivitas fisik, baik di lingkungan sekolah maupun di luar lingkungan sekolah, sehingga siswa membutuhkan asupan energi yang bergizi. Status gizi anak yang merupakan tolak ukur kecukupan gizi, sangat penting untuk menilai keadaan pertumbuhan dan status kesehatannya (Indriakasia, 2015:01). Di usia anak 12-14 tahun, umumnya duduk di bangku menengah

pertama (SMP) di usia tersebut kebutuhan asupan makanan dan keutuhan nutrisi anak relatif besar, karena di usia tersebut terjadi pertumbuhan yang pesat.

Menurut hasil pemantauan status gizi pada tahun 2017, persentase sangat kurus dan kurus pada umur 13-15 tahun berdasarkan Indeks IMT/U di Jawa Timur, dengan kategori sangat kurus ialah 2,0% dan untuk kategori kurus ialah 6,7%. Presentase sangat pendek dan pendek pada umur 13-15 tahun berdasarkan indeks TB/U di Jawa Timur, dengan kategori sangat pendek ialah 6,4% dan kategori pendek ialah 18,5% (PSG, 2017: 61-62). Masalah dan kinerja program gizi di Malang dengan kategori *underweight* ialah 8,6%, kategori *stunting* ialah 28,3%, kategori *wasting* ialah 3,6%, kategori gemuk ialah 7,4% dan untuk karakteristik masalah gizinya ialah kronis (PSG, 2017). Umumnya di usia tersebut biasanya terjadi aktivitas fisik yang tinggi sehingga membutuhkan asupan gizi yang bernutrisi. Apabila ketidakseimbangan terjadi pada makanana yang di konsumsi anak dengan kebutuhan pada anak akan menimbulkan gizi kurang ataupun masalah gizi lebih. Dampak kekurangan gizi pada anak akan mengakibatkan penurunan daya tahan tubuh pada anak terhadap penyakit sehingga meningkatkan morbiditas atau meningkatkan angka penyakit, selain itu dapat menghambat organ reproduksi, produktivitas rendah dan pertumbuhan tidak normal atau *stunting* (pendek).

Anak yang sudah mendapatkan banyak asupan makanan tetapi masih sering terkena penyakit infeksi bisa dipengaruhi karena hanya jumlah atau takaran porsi makanannya bukan jumlah atau takaran asupan nutrisi gizinya yang masuk dalam tubuh. Namun anak yang tidak mendapatkan asupan makanan yang tidak bergizi, akan lebih tidak baik lagi terhadap daya tahan tubuhnya, sehingga dapat mempengaruhi pada status gizi anak. Salah satu faktor masalah gizi ialah asupan makanan yang tidak seimbang, kurangnya asupan makanan juga berpengaruh terhadap perkembangan dan pertumbuhan anak sehingga mempengaruhi status gizi anak serta aktivitas fisik juga dapat mempengaruhi status gizi anak (Septiarini, 2015:01).

Maka dari data hasil pemantauan status gizi tahun 2017 dan metode-metode penelitian serta hasil dari penelitian pada sebelumnya yang telah dilakukan. Peneliti ingin melihat gambaran status gizi siswa di beberapa SMPN Kabupaten Malang dengan aktifitas fisik yang telah menjalankan *Full Day School* (FDS) di sekolah.

METODE

Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif, metode ini dapat ditemukan dan dikembangkan berbagai IPTEK baru. Metode ini disebut metode kuantitatif karena data penelitian berupa angka-angka, obyektif, terukur, dan sistematis (Sugiyono, 2017:7). Penelitian deskriptif kuantitatif ini menggambarkan fenomena-fenomena apa adanya, tidak memberikan perlakuan, manipulasi tetapi menggambarkan suatu kondisi apa adanya. Dalam penelitian ini deskriptif yang dimaksud ialah deskriptif kuantitatif karena gambarannya menggunakan ukuran, jumlah, dan frekuensi. Penentuan populasi target diambil berdasarkan Ujian Nasional Berbasis Komputer pada tahun 2018 yang menempati peringkat 10 besar pada tingkat SMP yang berstatus Negeri. Jumlah total keseluruhan SMP Negeri se-Kabupaten Malang adalah 95 sekolah, karena keterbatasan waktu penelitian, peneliti hanya mengambil 3 sekolah SMPN yang menempati 10 besar peringkat Ujian Nasional Berbasis Komputer tertinggi. Terdapat penelitian sebelumnya tentang pengembangan pembelajaran prinsip gizi seimbang melalui multimedia interaktif pada siswa di SMPN 1 Singosari dengan hasil data 83,6% yang diperoleh dari validasi ahli kesehatan dan produk dinyatakan valid serta dapat digunakan (Nurantika, 2015). Kemudian peneliti mengambil populasi di SMPN 1 Singosari, untuk SMPN 1 Tumpang dan SMPN 1 Turen tidak terdapat penelitian sebelumnya terkait tentang gizi siswa. Peneliti tidak meneliti SMPN 1 Turen karena jarak yang terlalu jauh dari tempat tinggal dan proses perizinan yang rumit sehingga terlalu banyak menghabiskan waktu untuk observasi dan penelitian. Berikut populasi penelitian: (a) SMPN 1 Singosari (peringkat 1), (b) SMPN 1 Tumpang (peringkat 4), (c) SMPN 1 Turen (peringkat 10).

Pengambilan sampling adalah siswa kelas VII dan dipilih secara acak, pengambilan dikhususkan untuk siswa kelas VII agar transisi usia siswa lebih muda dari masa sekolah dasar siswa ke sekolah menengah atas. Sampel dalam penelitian ini ialah siswa-siswi SMPN pada usia 12-14 tahun yang sedang duduk di kelas VII secara random atau acak. Berikut tabel menghitung jumlah sampel dari populasi:

Tabel 1. Penghitungan Jumlah Sampel Dari Populasi.

No	SMPN	Jumlah Siswa Kelas VII	Sampel
1	SMPN 1 Singosari	300 Siswa	32
2	SMPN 1 Tumpang	288 Siswa	32
3	SMPN 1 Turen	320 Siswa	32
	total	908	96

SMPN 1 Singosari mempunyai kelas VII secara paralel berjumlah 10 kelas dan setiap kelas VII mempunyai jumlah 30 siswa, kemudian total keseluruhan siswa kelas VII berjumlah 300 siswa. SMPN 1 Tumpang mempunyai kelas VII secara paralel berjumlah 9 kelas dan setiap kelas VII mempunyai 30 siswa, kemudian total keseluruhan siswa kelas VII ialah 288 siswa. SMPN 1 Turen mempunyai kelas VII secara paralel berjumlah 10 kelas dan setiap kelas VII mempunyai jumlah 32 siswa, kemudian total keseluruhan siswa kelas VII mempunyai jumlah 320 siswa. Kemudian sampel yang diambil setiap sekolah ialah 32 sampel, mengambil 32 sampel karena melihat jumlah siswa terbanyak dan total sampel pada penelitian ini ialah 96 sampel. Menurut Sugiyono (2017:102) instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Instrumen-instrumen yang digunakan untuk mengukur variabel dalam ilmu alam sudah banyak tersedia dan telah teruji validitas dan realibilitasnya, variabel-variabel dalam ilmu alam misalnya panas, maka instrumennya adalah calorimeter, variabel suhu maka instrumennya adalah thermometer, variabel panjang maka instrumennya adalah mistar (meteran), variabel berat maka instrumennya adalah timbangan berat (Sugiyono, 2017:102-103). Instrumen pada penelitian ini terdapat berat badan berupa alat pengukuran berat badan dan tinggi badan yaitu alat pengukuran tinggi badan (*microtoice*). Untuk validasi alat pengukuran akan di kalibrasi pengukuran atau timbangan ke dinas perdagangan.

HASIL

Berikut merupakan hasil analisis data yang dilakukan dalam penelitian.

Tabel 2. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia.

No	Umur	Jumlah			Total
		SMPN 1 Singosari	SMPN 1 Tumpang	SMPN 1 Turen	
1	12	18	5	9	32
2	13	14	22	22	58
3	14	0	5	1	6
	total	32	32	32	96

Tabel 2 menunjukkan bahwa responden siswa SMPN 1 Singosari dengan usia 12 tahun terdapat 18 responden, 14 responden dengan usia 13 tahun dan jumlah keseluruhan sebanyak 32 siswa. SMPN 1 Tumpang mempunyai 5 responden dengan usia 12 tahun, 22 responden dengan usia 13 tahun, dan 5 responden dengan usia 14 tahun, sehingga didapatkan jumlah seluruhnya adalah 32 siswa. Kemudian SMPN 1 turen terdapat 9 responden dengan usia 12 tahun, 22 responden dengan usia 13 tahun, dan 1 responden dengan usia 14 tahun.

Tabel 3. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.

Jenis Kelamin	Jumlah			Total
	SMPN 1 Singosari	SMPN 1 Tumpang	SMPN 1 Turen	
Laki-laki	16	14	14	44
Perempuan	16	18	18	52
total	32	32	32	96

Tabel 3 menunjukkan Jumlah seluruh laki-laki di SMPN 1 Singosari sebanyak 16 responden dan perempuan sebanyak 16 responden. SMPN 1 Tumpang sebanyak 14 responden dengan jenis kelamin laki-laki, dan 18 responden perempuan. Kemudian SMPN 1 Turen sejumlah 14 responden dengan jenis kelamin laki-laki dan 18 responden jenis kelamin perempuan.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi IMT Siswa SMPN 1 Singosari.

	Kategori	IMT	Kode	Jumlah	%
KURUS	Kekurangan BB tingkat berat	<17,0	1	12	37,5
	Kekurangan BB tingkat ringan	17,0 - 18,4	2	7	21,8
NORMAL		18,5 - 25,0	3	11	34,3
GEMUK	Kelebihan BB tingkat ringan	25,1 - 27,0	4	0	0
	Kelebihan BB tingkat berat	>27,0	5	2	6,2
total				32	100

Tabel 4 menunjukkan jumlah terbanyak ialah 12 siswa dengan kategori kode 1 yaitu kekurangan BB tingkat berat 37,5%. Sedangkan untuk kategori normal di SMPN 1 Singosari mendapatkan keseluruhan jumlah 11 siswa atau sekitar 34,375%.

Tabel 5. Distribusi Frekuensi IMT Siswa SMPN 1 Tumpang.

	Kategori	IMT	Kode	Jumlah	%
KURUS	Kekurangan BB tingkat berat	<17,0	1	6	18,7
	Kekurangan BB tingkat ringan	17,0 - 18,4	2	8	25
NORMAL		18,5 - 25,0	3	15	46,8
GEMUK	Kelebihan BB tingkat ringan	25,1 - 27,0	4	3	9,3
	Kelebihan BB tingkat berat	>27,0	5	0	0
total				32	100

Tabel 5 menunjukkan bahwa hasil data distribusi frekuensi siswa di SMPN 1 Tumpang terbanyak adalah kategori normal dengan keseluruhan jumlah 15 siswa atau sekitar 46,875%.

Tabel 6. Distribusi Frekuensi IMT Siswa SMPN 1 Turen.

	Kategori	IMT	Kode	Jumlah	%
KURUS	Kekurangan BB tingkat berat	<17,0	1	5	15,6
	Kekurangan BB tingkat ringan	17,0 - 18,4	2	6	18,7
NORMAL		18,5 - 25,0	3	11	34,3
GEMUK	Kelebihan BB tingkat ringan	25,1 - 27,0	4	2	6,2
	Kelebihan BB tingkat berat	>27,0	5	8	25
total				32	100

Tabel 6 menunjukkan diperoleh terbanyak dengan 34,375% dengan kategori normal berjumlah 11 siswa, dan untuk jumlah terendah ialah 2 siswa dengan kategori kelebihan BB tingkat ringan atau sekitar 6,25%.

Tabel 7. Deskripsi Data Distribusi IMT Siswa SMPN.

	Kategori	IMT	Kode	Jumlah	%
KURUS	Kekurangan BB tingkat berat	<17,0	1	23	23,9
	Kekurangan BB tingkat ringan	17,0 - 18,4	2	21	21,8
NORMAL		18,5 - 25,0	3	37	38,5
GEMUK	Kelebihan BB tingkat ringan	25,1 - 27,0	4	5	5,2
	Kelebihan BB tingkat berat	>27,0	5	10	10,4
total				96	

Tabel 7 menunjukkan bahwa hasil data distribusi frekuensi IMT siswa seluruh SMPN menurut kategori, diperoleh hasil terbanyak dengan jumlah 37 dalam kategori normal atau sekitar 38,5%. Kemudian hasil terendah diperoleh jumlah 5 atau sekitar 5,2% dengan kategori kelebihan BB tingkat ringan.

DISKUSI

Data Umum

Melihat gambaran tentang kebijakan Penguatan Pendidikan Karakter yang lebih dikenal oleh banyak masyarakat adalah *Full Day School* yang sudah diterapkan hampir seluruh SMP berstatus Negeri di Kabupaten Malang yang dilaksanakan 5 hari dengan waktu 7-8 jam per hari. Peneliti menduga adanya aktivitas fisik yang berpengaruh terhadap status gizi anak. Banyak faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi anak.

Data Khusus

Penelitian dilakukan di SMP berstatus Negeri di Kabupaten Malang, dengan jumlah keseluruhan responden 96 siswa yang berumur 12-14 tahun. Jumlah keseluruhan responden yang telah diambil datanya terdapat 3 SMPN yaitu SMPN 1 Singosari berjumlah 32 siswa, SMPN 1 Tumpang berjumlah 32 siswa dan SMPN 1 Turen sebanyak 32 siswa. Pada penelitian ini data yang diambil berupa 2 data primer dari SMPN 1 Tumpang dan SMPN 1 Turen dan data sekunder dari SMPN 1 Singosari. Data primer dilakukan secara langsung mengukur berat badan dan tinggi badan untuk mendapatkan indeks massa tubuh. Kemudian mengkategorikan hasil IMT kedalam klasifikasi status gizi menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Jika dilihat dari tabel berdasarkan data distribusi IMT siswa SMPN seluruhnya dari SMPN 1

Singosari, SMPN 1 Tumpang, dan SMPN 1 Turen. Melihat dari kategori kurus dengan kekurangan BB tingkat berat dan kekurangan BB tingkat ringan jumlahnya adalah 23 orang (23,95833%) dan 21 orang (21,875%), jika di jumlahkan kategori kurus keduanya tersebut jumlahnya ialah 44 orang atau sekitar 45,83%, sedangkan kategori normal keseluruhan siswa SMPN ialah 37 orang (38,54167%). Orang tua menjadi peran penting untuk memantau anak terhadap pola makannya, maka tingkat pengetahuan orang tua tentang gizi anak juga perlu mengetahui. Apabila tingkat pengetahuan orang tua mengerti tentang gizi anak, dapat mengajari atau mengingatkan kepada anak ketika berada di rumah. Dengan itu psikis anak bisa terbentuk dengan perhatian dan kasih sayang. Karena ketika anak berada di sekolah orang tua tidak mengetahui apa saja yang dilakukan dan dikerjakan seperti, gaya hidup, aktivitas di lingkungan sekolah, bersosialitas.

Pendapatan kerja orang tua juga belum tentu bisa menjamin status gizi anak, terdapat data hasil penelitian survei *cross-sectional* dengan 205 rumah tangga berpendapatan rendah di daerah Dagoretti dan daerah Kagorocho dengan data hasil Status gizi dan asupan gizi secara konsisten lebih baik di daerah Dagoretti dari pada di daerah Korogocho dengan tinggi badan per usia 0,47 Z-skor dengan nilai 0,004 untuk daerah Dagoretti, sedangkan untuk nilai di daerah Kagorocho ialah 0,001 (Dominguez-Salas *et al*, 2016:01). Selain itu juga terdapat penelitian sebelumnya dengan hasil uji chi-square yang menunjukkan hubungan antara pekerja dan pendidikan terhadap status gizi (IMB dan tinggi badan terhadap umur) yang tidak signifikan pada anak usia 12-15 tahun di Yogyakarta secara keseluruhan, di SMPN 1 Rongkop dan SMPN 3 Yogyakarta. Perbedaan tinggi badan dan berat badan antar siswa SMPN 1 Rongkop dan SMPN 3 Yogyakarta yang signifikan hanya pada umur 13 tahun ($p < 0,05$), pada umur 12, 14, 15 tahun tidak signifikan. IMB dan tinggi duduk tidak signifikan pada semua umur. Tidak ada perbedaan signifikan IMB, tinggi badan, berat badan antar siswa laki-laki dan perempuan di masing-masing sekolah. Indeks kormik hanya signifikan ($p < 0,05$) pada umur 12 dan 14 tahun antara siswa SMPN 1 Rongkop dan SMPN 3 Yogyakarta, kemudian penelitian sebelumnya menyimpulkan bahwa status sosial ekonomi keluarga tidak berhubungan signifikan terhadap status gizi yang ditinjau dari IMB dan tinggi badan terhadap umur (Alamsyah, 2015). Maka peran guru sebagai pengganti orang tua di sekolah juga penting untuk menanamkan karakter watak anak terkait kesehatan dan gizi anak, agar pembentukan psikis watak karakter anak lebih kepada preventif. Di usia anak seperti ini yang merupakan masa pertumbuhan, peran orang tua dan guru sangat penting dan sangat dibutuhkan.

Terdapat penelitian sebelumnya pada siswa 10-12 tahun, bahwa dari analisis satu arah varians, menyatakan BMI dipengaruhi oleh konsumsi sarapan. Jadi dari analisis post hoc dengan tes siswa Newman-Keuls, membuktikan bahwa siswa yang jarang makan sarapan memiliki BMI yang jauh lebih tinggi dari pada siswa yang terkadang atau selalu makan sarapan ($F = 5678$, $p < 0,01$). Analisis varians tersebut mengungkapkan bahwa aktivitas fisik anak-anak di pengaruhi oleh konsumsi sarapan. Kemudian analisis post hoc dengan tes Scheffe menunjukkan bahwa anak-anak yang jarang makan sarapan memiliki skor aktivitas fisik yang secara signifikan lebih rendah ($F = 8.372$, $p < 0,001$) (Trifon, 2016:727).

Faktor lain yang mempengaruhi status gizi adalah aktivitas fisik yang selama berkegiatan mengeluarkan energi banyak tetapi energi yang masuk ke dalam tubuh anak kurang, maka dari itu anak kurus bisa terjadi karena ketidakseimbangan antara energi masuk dan keluar dari tubuh atau energi yang keluar lebih besar dari pada energi yang masuk (Syahfitri dkk, 2017:6-7). Selain itu terdapat penelitian sebelumnya menyatakan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan usia *menarche* dan terdapat hubungan yang bermakna antara status gizi dengan usia *menarche* pada remaja puteri di SMPN 21 Padang, dengan demikian hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan signifikan antara status gizi dan aktivitas fisik dengan usia *menarche* (Maulina, 2015).

Ternyata status gizi kurus atau buruk ialah SMPN 1 Singosari, dengan kekurangan BB tingkat berat sebanyak 12 orang (37,5%), dan kekurangan BB tingkat ringan sebanyak 7 orang (21,875%). Banyak faktor yang dipengaruhi oleh anak SMPN 1 Singosari sehingga terjadi status gizi kurus, salah satunya padatnya aktivitas *Full Day School* di sekolah yang memerlukan energi banyak untuk melakukan kegiatan di sekolah sehingga anak tidak mengontrol pola makannya dengan asupan yang bergizi. Tetapi penelitian ini tidak sampai meneliti pola asupan makanan anak SMPN yang memakai program *Full Day School*.

Jika dilihat dari tabel berdasarkan data distribusi IMT siswa SMPN seluruhnya dari SMPN 1 Singosari, SMPN 1 Tumpang, dan SMPN 1 Turen. Melihat dari kategori kurus dengan kekurangan BB tingkat berat dan kekurangan BB tingkat ringan jumlahnya adalah 23 orang (23,95833%) dan 21 orang (21,875%), jika di

jumlahkan kategori kurus keduanya tersebut jumlahnya ialah 44 orang atau sekitar 45,83%, sedangkan kategori normal keseluruhan siswa SMPN ialah 37 orang (38,54167%). Banyaknya anak berstatus kurus di 3 SMPN tersebut bisa menjadi kemungkinan dan kekhawatiran anak kurang atau tidak memerhatikan asupan makanan yang masuk dalam tubuh dengan aktivitas lamanya di sekolah yang memakai program *Full Day School*, sehingga anak banyak mengeluarkan energi tetapi pemasukan ke dalam tubuh kurang. Penelitian ini juga tidak meneliti asupan apa saja yang masuk ke dalam tubuh ketika berada di lingkungan sekolah.

Tidak menutup kemungkinan siswa SMPN yang berstatus gemuk juga bisa saja terlalu banyak mengonsumsi asupan makanan yang tidak bergizi di sekolah contohnya lebih banyak mengonsumsi makanan yang siap saji misalnya mie instan, *junk food* dan lain-lain. Terdapat penelitian sebelumnya kebiasaan diet anak dimulai dari usia 12-17 tahun dengan jumlah sampel 2646 anak laki-laki dan 2551 anak perempuan, hasil data dari jumlah sampel laki-laki tersebut banyak anak laki-laki yang mengonsumsi makanan roti putih dan daging olahan (Richter *et al*, 2017:01). Sedangkan dari jumlah sampel keseluruhan anak perempuan, banyak mengonsumsi makanan camilan asin, burger, dan kentang goreng (Richter *et al*, 2017:01).

Trend anak-anak jaman sekarang yang terlalu mementingkan gaya hidup kekinian tetapi tidak mengetahui kandungan gizi makanan tersebut membuat kekhawatiran peneliti pada siswa, karena makanan yang relatif mengandung garam tinggi dan mengandung kadar lemak akan berdampak ke masalah kelebihan berat badan anak. Tentu makanan siap saji praktis, cepat dan relatif ketersediaan makanan yang murah tetapi anak banyak tidak mengetahui bahwa makanan tersebut tidak sehat. Penelitian ini juga tidak meneliti gaya pola makan siswa bersosialitas di sekolah ataupun di luar sekolah.

Kegemukan pada anak sering juga disebabkan pada kombinasi antara asupan energi makanan yang masuk ke dalam tubuh terlalu berlebihan misalkan terlalu banyak atau terlalu sering mengonsumsi makanan siap saji atau instan dan setelah itu kurangnya aktivitas fisik atau siswa malas dalam mengikuti kegiatan senam di sekolah atau kegiatan olahraga di sekolah.

Kegemukan pada anak membuat beban anak semakin berat, misalkan berjalan, dan bergerak, aktivitas senam atau olahraga di sekolah, membuat beban anak semakin berat sehingga mengeluarkan energi yang banyak. Kondisi kegemukan pada anak menimbulkan dampak kerugian bagi kesehatan karena kegemukan dapat meningkatkan peluang terjadinya penyakit seperti diabetes, khususnya penyakit jantung. Maka kemudian dapat menurunkan harapan hidup dan meningkatkan masalah dalam kesehatan anak.

Setelah itu status gizi yang normal dapat terjadi apabila tubuh cukup mendapatkan zat-zat gizi yang digunakan secara efisien, sehingga dapat memungkinkan pertumbuhan otak, pertumbuhan fisik dan kemampuan kerja mencapai tingkat optimal (Syahfitri dkk, 2017: 6). Kemudian kebersihan lingkungan, terutama lingkungan di sekolah yang memakai program *Full Day School* juga perlu pengawasan dan perhatian karena dampaknya kepada kesehatan siswa. Lingkungan yang kotor akan memudahkan anak menderita penyakit tertentu seperti ISPA, infeksi saluran pencernaan. Pada umumnya penyakit infeksi terjadi peningkatan metabolisme tubuh dan pemecahan jaringan yang memerlukan energi ekstra (Syahfitri dkk, 2017: 7).

Selain itu juga penyakit-penyakit lainnya seperti panas badan tinggi, diabetes, saluran pencernaan, kanker penyakit kronis seperti TBC dan penyakit lainnya dapat menurunkan napsu makan anak. Peneliti juga tidak mengobservasi terhadap lingkungan di sekolah, banyak sekali kekurangan penelitian ini. Tetapi tidak menutup kemungkinan dari penelitian ini dapat dikembangkan untuk penelitian selanjutnya, karena banyak sekali dari penelitian ini faktor-faktor variabel atau objek dan subjek untuk diteliti lebih lanjut, khususnya terkait di bidang kesehatan dan gizi masyarakat.

Kemudian fasilitas kesehatan di sekolah yaitu Unit Kesehatan Sekolah (UKS) dengan program *Full Day School* yang dilaksanakan di sekolah, peneliti juga tidak meneliti dan observasi terkait kelengkapan sarana Unit Kesehatan Sekolah. Sehingga objek tersebut harapannya bisa dapat dikembangkan untuk penelitian selanjutnya, karena Unit Kesehatan Sekolah sangat penting untuk penolongan pertama di kawasan lingkungan sekolah dan menyokong status kesehatan siswa serta tentang edukasi gizi anak di sekolah. Unit Kesehatan Sekolah (UKS) yang mencoba untuk meningkatkan kesehatan layanan di lingkungan sekolah serta merupakan pendidikan kesehatan yang ada di sekolah, dan membina sekolah untuk sehat terhadap lingkungan, serta keterampilan. Menjadi peluang bagi para ahli kesehatan, mahasiswa kesehatan dan peneliti kesehatan untuk mengembangkan serta membangun lebih banyak riset dan inovasi di program promosi gizi berbasis sekolah (Wangge, 2019).

KESIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian ini yaitu Status gizi siswa SMPN 1 Singosari kategori status gizi kurus sebanyak 19 siswa (59,3%), kategori status gizi normal sebanyak 11 siswa (34,3%) dan kategori status gizi gemuk sebanyak 2 siswa (6,2%). Status gizi siswa SMPN 1 Tumpang kategori status gizi kurus sebanyak 14 siswa (43,7%), kategori status gizi normal sebanyak 15 siswa (46,8%) dan kategori status gizi gemuk sebanyak 3 siswa (9,3%). Status gizi siswa SMPN 1 Turen kategori status gizi kurus sebanyak 11 siswa (34,3%), kategori status gizi normal sebanyak 11 siswa (34,3%) dan kategori status gizi gemuk sebanyak 10 siswa (31,2%). Berdasarkan kesimpulan tersebut hasil penelitian dapat memberikan saran kepada Pihak sekolah yang menggunakan program *Full Day School* membuat program khusus kepada pihak guru penanggung jawab UKS bermitra dengan tim medis dari rumah sakit atau puskesmas terdekat untuk membuat program skrining kesehatan siswa setiap bulan. Guna bertujuan agar status kesehatan dan gizi dari pola makan siswa dapat terpantau. Pihak sekolah yang menggunakan program *Full Day School* membuat jadwal pelajaran terprogram tentang status gizi anak, bekerjasama dengan pihak tim kesehatan masyarakat untuk pemberian edukasi dan informasi kepada siswa. Tujuannya agar siswa menanamkan mindset atau pemikiran yang lebih preventif secara dini. Kemudian berdasarkan penelitian ini terdapat peluang-peluang yang bisa untuk diteliti lebih lanjut, seperti: (a). Kegiatan apa saja atau aktivitas fisik apa saja yang dilakukan siswa di sekolah yang memakai program *Full Day School*. (b). Melakukan *survey* pengukuran pola konsumsi makanan terhadap individu atau siswa yang menjalankan program *Full Day School* di sekolah, misalnya menggunakan metode *food recall* 24 jam dengan mencatat jenis dan jumlah bahan makanan yang dikonsumsi pada periode 24 jam yang lalu. (c). Melakukan *survey* kelengkapan fasilitas sarana prasarana UKS sekolah yang memakai program *Full Day School*, tujuannya untuk kejaminan mutu kualitas kesehatan anak ketika berada di sekolah. (d). Melakukan *survey* kebersihan lingkungan sekolah khususnya untuk sekolah yang memakai program *Full Day School*, agar tujuannya untuk kesehatan siswa terhindar dari pencemaran lingkungan sekolah yang kurang baik.

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terimakasih kepada pihak-pihak yang telah membantu penyelesaian artikel ini. Penulis mengucapkan terimakasih kepada Dr. Spto Adi, M.Kes selaku dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang, drg. Rara Warih Gayatri, M.PH selaku ketua jurusan Kesehatan Masyarakat Universitas Negeri Malang, dr. Hartati Eko Wardani, M.Si.Med dan Septa Katmawanti, S.Gz., M.Kes selaku pembimbing, sekolah SMPN 1 Singosari, SMPN 1 Tumpang, SMPN 1 Turen sebagai tempat penelitian, serta tak lupa kedua orang tua yang telah memberikan dukungan moral, material, juga senantiasa mendoakan untuk kelancaran penelitian dan terselesainya artikel ini.

REFERENSI

- Alamsyah, P. A. 2015. *Status Sosial Ekonomi Keluarga, Status Gizi (Indeks Massa Badan Dan Tinggi Badan Terhadap Umur) Dan Perbedaan Tinggi Duduk Terhadap Badan Remaja Usia 12-15 Tahun Di Sekolah Menengah D.I.Yogyakarta*. Fakultas Kedokteran. Universitas Gadjah Mada Yogyakarta. Dari http://etd.repository.ugm.ac.id/index.php?act=view&buku_id=80103&mod=penelitian_detail&sub=PenelitianDetail&typ=html
- Aminingsih, N. 2014. *Pengaruh Sistem Full Day School Terhadap Interaksi Sosial Siswa Kelas V Dengan Orang Sebaya di SD Muhammadiyah Pakel Program Plus Yogyakarta*. Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta. Dari https://www.academia.edu/33320543/PENGARUH_SISTEM_FULL_DAY_SCHOOL_TERHADAP_INTERAKSI_SOSIAL_SISWA_KELAS_V_DENGAN_TEMAN_SEBAYA_DI_SD_MUHAMMADIYAH_PAKEL_PROGRAM_PLUS_YOGYAKARTA
- Castro-Quezada *et al.* 2017. Glycemic index, glycemic load, and metabolic syndrome in Mexican adolescents: a cross-sectional study from the NHNS-2012. *BMC Nutrition* (2017) 3:44 DOI 10.1186/s40795-017-0162-2. Dari <https://bmcnutr.biomedcentral.com/track/pdf/10.1186/s40795-017-0162-2>
- Dominguez-Salas *et al.* 2016. Nutritional characterisation of low-income households of Nairobi: socioeconomic, livestock and gender considerations and predictors of malnutrition from a cross-

sectional survey. BMC Nutrition (2016) 2:47. Dari <https://bmcnutr.biomedcentral.com/track/pdf/10.1186/s40795-016-0086-2>

- Indriakasia, S. 2015. *Gambaran Status Gizi dan Asupan Lemak Anak Usia 13-15 Tahun di Ciputat*. Fakultas Kedokteran & Ilmu Kesehatan. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta. Dari <https://id.scribd.com/doc/314872233/SAFIRA-INDRIAKASIA-FKIK> Atau <http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/37544/1/SAFIRA%20INDRIAKASIA-FKIK.pdf>
- Langford, R., Bonell, C., Jones, H., & Campbell, R. 2015. Obesity prevention and the Health promoting Schools framework: essential components and barriers to success. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. School of Social and Community Medicine University of Bristol. Dari <https://ijbnpa.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12966-015-0167-7>
- Malang times. 2017. *Kepala SMP Muhammadiyah 4 Singosari: Full Day School Bagus untuk Batasi Waktu Bermain Anak*. Media berita online dari [file:///D:/SKRIPSWEEEEETTTTTTTTTTTT%20LULUS%20Amin/Berita%20tentang%20full%20day%20school%20di%20malang%20\(1\)/Lapsus_%20Kepala%20SMP%20Muhammadiyah%204%20Singosari%20_%20Full%20Day%20School%20Bagus%20untuk%20Batasi%20Waktu%20Bermain%20Anak%20_%20Malang%20TIMES.html](file:///D:/SKRIPSWEEEEETTTTTTTTTTTT%20LULUS%20Amin/Berita%20tentang%20full%20day%20school%20di%20malang%20(1)/Lapsus_%20Kepala%20SMP%20Muhammadiyah%204%20Singosari%20_%20Full%20Day%20School%20Bagus%20untuk%20Batasi%20Waktu%20Bermain%20Anak%20_%20Malang%20TIMES.html)
- Malang times. 2017. *Pengamat Pendidikan UM : Full Day School di Malang Saja Susah Diterapkan, Apalagi Nasional*. Media berita online dari [file:///D:/SKRIPSWEEEEETTTTTTTTTTTT%20LULUS%20Amin/Berita%20tentang%20full%20day%20school%20di%20malang%20\(1\)/Lapsus_%20Pengamat%20Pendidikan%20UM%20_%20Full%20Day%20School%20di%20Malang%20Saja%20Susah%20Diterapkan,%20Apalagi%20Nasional%20_%20Malang%20TIMES.html](file:///D:/SKRIPSWEEEEETTTTTTTTTTTT%20LULUS%20Amin/Berita%20tentang%20full%20day%20school%20di%20malang%20(1)/Lapsus_%20Pengamat%20Pendidikan%20UM%20_%20Full%20Day%20School%20di%20Malang%20Saja%20Susah%20Diterapkan,%20Apalagi%20Nasional%20_%20Malang%20TIMES.html)
- Maulina, A. 2015. *Hubungan Status Gizi Dan Aktivitas Fisik Dengan Usia Menarche Pada Remaja Puteri Di SMP Negeri 21 Padang*. Program Studi S1 Keperawatan. Fakultas Keperawatan. Universitas Andalas. Dari <http://repo.unand.ac.id/73/1/REPOSITORY.pdf>
- Nurantika, V. 2015. *Pengembangan Pembelajaran Prinsip Gizi Seimbang Melalui Multimedia Interaktif Untuk Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Singosari*. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang. Dari <http://karya-ilmiah.um.ac.id/index.php/Penjaskes/article/view/42837>
- Pemantauan Status Gizi. 2017. *Buku Saku Pemantauan Status Gizi (PSG)*. Dari http://www.kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/dir_519d41d8cd98f00/files/Buku-Saku-Nasional-PSG-2017_975.pdf
- Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 23. 2017. *Tentang Hari Sekolah*. Dari https://sahabatkeluarga.kemdikbud.go.id/laman/uploads/Dokumen/4854_2017-06-15/Permendikbud%20No%2023%20Tahun%202017%20tentang%20Hari%20Sekolah.pdf
- Peraturan Presiden Republik Indonesia. 2017. *Tentang Penguatan Pendidikan Karakter Nomor 87*. Dari https://setkab.go.id/wp-content/uploads/2017/09/Perpres_Nomor_87_Tahun_2017-1.pdf
- Richter, A., Rabenberg, M., Truthmann, J., Heidemann, C., Roosen, J., Thiele, S., & Mensink, M. B. G. 2017. Associations between dietary patterns and biomarkers of nutrient status and cardiovascular risk factors among adolescents in Germany: results of the German Health Interview and Examination Survey for Children and Adolescents in Germany (KiGGS). *BMC Nutrition* (2017) 3:4. Dari <https://bmcnutr.biomedcentral.com/articles/10.1186/s40795-016-0123-1>
- Septiarini, N. 2015. *Gambaran Status Gizi dan Asupan Protein Anak Usia 13-15 Tahun*. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah. Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta. Dari <https://id.scribd.com/document/329892346/NURSAH-SEPTIARINI-FKIK-pdf>
- Setiyarini, N. I., dkk. 2014. *Penerapan Sistem Pembelajaran "Fun and Full Day School" Untuk Meningkatkan Religiusitas Didik di SDIT Al Islam Kudus*. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Solo. Dari <https://media.neliti.com/media/publications/141652-ID-none.pdf>
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta CV.

- Surya Malang. 2017. *Begini Untung dan Rugi Penerapan Full Day School Menurut Siswa Kota Malang*. Media berita online dari file:///D:/SKRIPSWEEEEETTTTTTTTTTTT%20LULUS%20Amin/Berita%20tentang%20full%20day%20school%20di%20malang%20(1)/Begini%20Untung%20dan%20Rugi%20Penerapan%20Full%20Day%20School%20Menurut%20Siswa%20Kota%20Malang%20-%20Surya%20Malang.html
- Surya Malang. 2017. *DPRD Kabupaten Malang Sampaikan Full Day School ke Kemendikbud, Alasannya*. Media berita online dari file:///D:/SKRIPSWEEEEETTTTTTTTTTTT%20LULUS%20Amin/Berita%20tentang%20full%20day%20school%20di%20malang%20(1)/DPRD%20Kabupaten%20Malang%20Sampaikan%20Full%20Day%20School%20ke%20Kemendikbud,%20Alasannya%20-%20Surya%20Malang.html
- Surya Malang. 2017. *Kepala Dinas Pendidikan Kota Malang Dukung Full Day School, Ini Komentarnya*. Media berita online dari file:///D:/SKRIPSWEEEEETTTTTTTTTTTT%20LULUS%20Amin/Berita%20tentang%20full%20day%20school%20di%20malang%20(1)/Kepala%20Dinas%20Pendidikan%20Kota%20Malang%20Dukung%20Full%20Day%20Scholl,%20Ini%20Komentarnya%20-%20Surya%20Malang.html
- Surya Malang. 2017. *Penerapan Full Day School di Kota Malang, Begini Komentar Siswa dan Kepala Sekolah*. Media berita online dari file:///D:/SKRIPSWEEEEETTTTTTTTTTTT%20LULUS%20Amin/Berita%20tentang%20full%20day%20school%20di%20malang%20(1)/Penerapan%20Full%20Day%20School%20di%20Kota%20Malang,%20Begini%20Komentar%20Siswa%20dan%20Kepala%20Sekolah%20-%20Surya%20Malang.html
- Surya Malang. 2017. *Terkait Full Day School, Pakar Pendidikan UM Bilang Gini: "Itu Ide Bagus Menurut Saya"*. Media berita online dari file:///D:/SKRIPSWEEEEETTTTTTTTTTTT%20LULUS%20Amin/Berita%20tentang%20full%20day%20school%20di%20malang%20(1)/Terkait%20Full%20Day%20School,%20Pakar%20Pendidikan%20UM%20Bilang%20Gini_%20%E2%80%9CItu%20Ide%20Bagus%20Menurut%20Saya%E2%80%9D%20-%20Surya%20Malang.html
- Syahfitri, Y., dkk. 2016. *Gambaran Status Gizi Siswa-Siswi SMP Negeri 13 Pekanbaru*. Artikel Penelitian. Dari <https://jom.unri.ac.id/index.php/JOMFDOK/article/view/15511/15053>
- Trifon, I., Fotios, M., Argirious, M., Nikitas, N., Chrysi M., Anna, F. T., Asterios, D. 2016. *The Role Of Breakfast Consumption And Participation In Extracurricular Physical Activity In The development Of Obesity In Students From 10 To 12 Years Old*. Journal of Physical Education and Sport. Dari <http://efsupit.ro/images/stories/nr1.2016/Art%20118.pdf>
- Wangge, G. 2019. *Obesity in school-age children*. Medical Journal of Indonesia. Dari http://scholar.googleusercontent.com/scholar?q=cache:gtXZQVH5Sa4J:scholar.google.com/+Physical+activity+affects+the+nutritional+status+of+students+aged+12-14+years&hl=id&as_sdt=0,5&as_ylo=2015